

LIVSSTIL



Hundar är bra för hälsan, enligt forskningen. Det kan hundinstruktören Helena Högberg-Holm intyga. Hon driver Holmtorps hundkurser och har två flatcoated retrievers som heter Lystra och Chilla. Skogskatten Lo hänger med på det mesta.

FOTO: PONTUS LUNDAHL/TT

Tacka jycken för hälsan

■ Vill du ha ett långt och lyckligt liv? Skaffa hund. En lurvig kompis är bra för både kropp och själ, visar forskningen.

Hundägare är ett härdat släkte. I ur och skur kommer de ut i friska luften med sina fyrbenta kompisar. Den regelbundna motionen är en av orsakerna till att hussar och mattar löper lägre risk för hjärt-kärlsjukdom än personer utan hund. Men det är inte hela sanningen.

– Det är framför allt tre saker som vi tror samverkar för att hundägare har bättre hälsa: det sociala, motionen och hygien, säger Tove Fall, veterinär och docent i epidemiologi vid institutionen för medicinska vetenskaper vid Uppsala universitet.

Den studie hon och hennes kollegor har genomfört visade att resultaten var tydligast i ensamhushåll.

– Att vara ensamstående har i sig varit en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdom och det verkar som om en hund kan neutralisera den risken.

Hon upplever att det finns en ”hundeffekt” som inte bara kan förklaras med att man kommer ut mer.

– Det handlar om den sociala biten. Att du får en livskamrat som gör dig glad och som kan stödja dig i svåra situationer. Att man känner sig mindre ensam, får en mening med livet och att hunden bidrar till att man får kontakt med andra människor.

Alla de sakerna har en hälsofrämjande effekt. Dessutom ser vovven till att vi får i oss lagom mycket bakterier, något vi i västvärden kan få för lite av. Det är en av orsakerna till att allergier och andra sjukdomar ökar. Vi har det för rent, helt enkelt.

– En hund minskar risken att utveckla astma med 13 procent. Kanske har det med de bakterier som hunden tillför att göra.

Hundar kan också vara till praktisk hjälp vid sjukdom och rehabilitering och vara en resurs för samhället.

– Terapihundar i sjuk- och äldreården fungerar väldigt bra. De gör också nytta i fångvården och för personer med psykisk ohälsa, säger Tove Fall.

Någon som på nära håll sett vilken inverkan hundar har på människor är Helena Högberg-Holm som driver Holmtorps hundkurser. Hon är arbetsterapeut i botten, men har vidare utbildat sig till hundpsykolog och certifierad assistanshundinstruktör för Svenska Service- och Signalthundförbundet. Hon utbildar hundar som bland annat hjälper rörelsehindrade, diabetiker och människor med neuropsykiatriska tillstånd och funktionsvariationer.

– Hundar påverkar oss positivt både psykiskt och fysiskt. Jag har bland annat deltagit i ett projekt där barn med olika diagnoser fick träffa och samspela med hundar. Det var helt fantastiskt att se dem utvecklas och växa med uppgiften, säger hon.

I sitt arbete ser hon också hur människor med epilepsi och diabetes får en tryggare tillvaro tack vare att hunden kan förvarna när ett anfall är på väg, eller hämta hjälp när blodsockret blir för lågt.

– Det är en enorm trygghet att veta



Människans bästa vän genom historien

■ Hundens har ett långt förhållande till människan. Den har varit vårt husdjur i cirka 30 000–40 000 år och stammar troligtvis från en slags småväxta vargar i östra Asien. ■ Genom hela vår historia har hunden bidragit till vår överlevnad. Den har skyddat oss och hjälpt till att jaga, valla och dra slädar. Den har till och med fungerat som nödmat när det varit svårt.

Källa: ”Från urhund till sällskapshund – en zoologs funderingar över hundens historia” av Sverre Sjölander.

att hunden väcker en när något är fel. Assistanshunden är också ett stöd och en tröst när livet med en funktionsnedsättning känns tufft och ensamt. Men alla kan förstås inte skaffa sig en pälsklädd PT och psy-

kolog. Allergier, ekonomi och långa arbetsdagar kan vara ett hinder.

– Alla är inte heller lämpade att ha hund. Det är viktigt att behålla djurperspektivet, säger Tove Fall.

LISA WALLSTRÖM/TT



Hundar kan också assistera funktionsnedsatta. Här visar Lystra att hon kan dra ned dragkedjan på matte Helena Högberg-Holms jacka.



Hundar är bra för hälsan. Men de kan också hjälpa funktionsnedsatta i vardagen. Här öppnar Lystra ett köksskåp.



Hundar kan vara till stor hjälp. Lystra av matte Helena Högberg-Holm ena strumpan.